

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Детский сад №48»
«19» 01 2023 г.
Т. А. Шухтаева



Основное организованное меню
для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад №48»
с 12 часовым пребыванием

В учреждении используются йодированные и обогащенные
минеральными веществами и витаминами продукты

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее- зимний

Учреждение работает на йодированном молоке, твороге, соли,
 хлебе (дети от 3 до 7 лет)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
37	Каша гречневая с маслом	150/5	8,0	3,7	34,7	204,8	
	Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	4,8	7,9	21,4	175,6	
2	Чай сладкий	185	-	-	10,0	40,0	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	500				468,4	
ОБЕД							
3	Закуска из свеклы отварной	50	0,7	0,9	4,2	28,0	
4	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180/10	5,1	5,6	15,0	131,0	
105	Ласточкино гнездо	80	14,7	4,8	3,7	134,6	
6	Капуста тушеная	130	2,5	3,9	12,0	93,1	
	Сок	170	-	-	27,2	108,8	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	680				622,4	
ПОЛДНИК							
8	Кондитерские изделия	50	2,4	6,4	24,4	164,8	
	Молоко кипяченое	200	4,2	3,6	6,2	98,8	
	Всего	250				263,6	
УЖИН							
9	Рыба в соусе «Бешамель»	80/20	14,1	5,8	4,5	126,5	
10	Рисовый гарнир	120	2,0	2,1	29,5	144,3	
11	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	4,6	15,9	115,2	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	68,0	
	Всего	450				454,0	
	Всего за день					1808,4	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весеннее- летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
12	Творожно- манный пудинг с молочным соусом	160 /45	20,0	11,1	15,2	224,5	
	Хлеб с маслом	40 / 5	3,0	4,9	21,2	140,9	
13	Какао на молоке	200	2,6	3,6	16,4	108,7	
	Всего	450				474,1	
ОБЕД							
92	Лук порционный	30	0,5	-	2,7	13,6	
14	Борщ на кур. б. со сметаной	180/10	2,8	8,2	17,0	153,2	
15	Картофель по-домашнему с курицей	200	15,2	16,7	22,3	300,5	
7	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,9	-	13,6	58,0	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	660				652,2	
ПОЛДНИК							
	Расстягай с повидлом	80	4,0	3,4	37,5	164,8	
	Кисломолочный напиток	130	4,2	2,6	6,2	64,2	
	Фрукты	100	-	-	12,2	48,0	
	Всего	310				277,0	
УЖИН							
98	Пюре картофельное с овощами	100/120	5,1	7,5	26,6	194,3	
29	Чай сладкий с молоком	185	2,8	1,2	16,6	88,5	
	Хлеб с сыром	30/15	6,1	4,6	12,6	117,2	
	Всего	450				400,0	
	Всего за день					1803,3	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,4	63,2	
17	Каша ячневая на молоке с маслом	160/5	0,4	6,0	23,7	150,5	
	Хлеб с маслом	40 / 5	3,0	4,6	16,7	140,9	
11	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	4,6	16,7	118,2	
	Всего	450				472,8	
	ОБЕД						
18	Закуска из моркови отварной	50	0,4	0,9	2,3	18,9	
19	Суп фасолевый на м. б. со сметаной	180 /10	7,7	6,4	24,6	186,8	
	Котлета мясная	80	11,8	6,9	6,8	136,5	
70	Свекла тушеная	130	0,2	3,9	8,8	70,9	
	Сок	170	-	-	27,2	108,8	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	680				648,8	
	ПОЛДНИК						
23	«Венская сдоба»	80	4,0	3,4	32,5	176,7	
	Молоко кипяченое	170	5,3	3,8	7,2	84,0	
	Всего	250				260,7	
	УЖИН						
24	Вермишель в молоке	180	8,2	7,8	34,1	239,5	
2	Чай сладкий	180	-	-	11,0	44,0	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	68,0	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	490				399,5	
	Всего за день					1781,8	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее- зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
25	Запеканка творожная с молочным соусом	160/45	20,0	11,1	15,2	224,5	
	Хлеб с маслом	40 / 5	3,0	4,9	21,2	140,9	
13	Какао на молоке	200	2,6	3,5	15,4	103,5	
	Всего	450				468,9	
ОБЕД							
92	Лук порционный	30	0,7	-	2,7	13,6	
26	Щи на м. б. со сметаной	180 / 10	2,2	7,0	10,8	115,3	
27	Макаронник с мясом	200	18,9	12,3	34,3	324,2	
7	Компот из сухофруктов с витамином С	180	-	-	48,0	48,0	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	660				627,8	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	40	2,4	6,4	24,4	164,8	
	Кисломолочный напиток	130	4,2	2,6	6,2	64,2	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	270				277,0	
УЖИН							
28	Рыба, тушеная по- московски	220	23,0	9,8	20,3	261,5	
29	Чай сладкий с молоком	200	2,8	1,2	16,6	88,5	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	68,0	
	Всего:	450				418,0	
	Всего за день					1791,7	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее- зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
30	Каша манная на молоке с маслом	200/5	4,8	8,0	30,2	212,0	
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9	
11	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	4,6	16,7	118,2	
	Всего	450				470,2	
ОБЕД							
18	Закуска из отварной моркови	50	0,4	0,9	2,3	18,9	
32	Суп - лапша на мясном бульоне	180 / 10	5,4	4,3	16,6	126,7	
59	Запеканка из печени	80	19,2	5,9	3,8	144,9	
34	Картофельное пюре	130	3,9	5,0	24,8	160,1	
	Сок	160	-	-	18,0	72,0	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	670				649,5	
ПОЛДНИК							
35	Рогалик насыпной	80	4,0	3,4	32,5	176,7	
	Молоко кипяченое	130	4,2	2,6	6,2	64,2	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	310				288,9	
УЖИН							
	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,4	63,2	
99	Суфле рисово- овощное	180	7,0	5,5	35,5	219,8	
2	Чай сладкий	200	-	-	12,0	48,0	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	64,0	
	Всего	450				399,0	
	Всего за день					1807,6	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Лапша отварная с маслом	150/5	7,2	3,5	31,2	185,2	
	Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	4,8	7,9	21,4	175,6	
2	Чай сладкий	180	-	-	12,0	48,0	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	495				456,8	
ОБЕД							
3	Закуска из отварной свеклы	50	0,5	1,8	2,7	29,0	
58	Суп «Паутинка » на м. б. со сметаной	180/10	5,9	7,9	7,8	125,9	
20	Биточки мясные	80	11,4	10,7	5,1	162,8	
6	Капуста тушеная	130	2,5	3,7	12,5	93,1	
	Сок	170	-	-	27,2	108,8	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	680				646,5	
ПОЛДНИК							
40	Кондитерские изделия	50	3,0	7,1	31,5	178,2	
	Молоко кипяченое	200	5,3	3,8	7,2	98,8	
	Всего	250				277,0	
УЖИН							
	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,4	63,2	
71	Горошница	180	10,5	4,3	23,6	175,6	
11	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	4,6	16,7	118,2	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	64,0	
	Всего	450				421,0	
	Всего за день					1801,3	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее- зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
43	Суфле творожное с молочным соусом	160/45	20,0	10,2	15,2	217,7	
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9	
13	Какао на молоке	200	2,6	3,5	15,4	103,5	
	Всего	450				462,1	
ОБЕД							
18	Закуска из моркови отварной	50	0,4	2,0	2,5	18,9	
44	Суп овощной на кур. б. со сметаной	180 /10	3,1	5,0	15,2	118,3	
72	Плов с курицей	200	17,7	16,5	27,9	330,77	
7	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,9	-	13,6	58,0	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	680				652,8	
ПОЛДНИК							
	Выборгская сдоба	80	4,0	3,4	37,5	196,7	
	Кисломолочный напиток	170	5,0	3,8	7,2	84,0	
	Всего	250				280,7	
УЖИН							
46	Картофель запеченный в духовке	180	7,6	5,9	43,9	259,1	
2	Чай сладкий	180	-	-	11,7	46,8	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	64,0	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	490				415,1	
	Всего за день					1810,7	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее- зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,4	63,2	
47	Каша кукурузная на молоке с маслом	160/5	4,3	6,1	20,4	153,8	
	Хлеб с маслом	40 /5	3,0	4,9	21,2	140,9	
11	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	4,2	12,7	98,2	
	Всего	450				456,1	
ОБЕД							
92	Лук порционный	30	0,5	-	2,7	13,6	
48	Суп гороховый на м. б. со сметаной	180 /10	7,1	4,6	22,0	160,2	
49	Картофельная запеканка с мясом	200	16,2	7,9	25,3	237,6	
	Сок	160	-	-	21,6	86,4	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	640				624,7	
ПОЛДНИК							
50	Булочка по-домашнему	80	4,0	3,4	32,5	176,7	
	Молоко кипяченое	130	4,2	2,6	6,2	64,2	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	310				288,9	
УЖИН							
51	Солянка овощная	220	16,6	5,7	50,0	317,8	
2	Чай сладкий	200	-	-	12,0	48,0	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	64,0	
	Всего	450				429,8	
	Всего за день					1799,5	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее- зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
52	Пудинг творожный с молочным соусом	160/45	20,0	11,1	15,2	224,5	
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9	
13	Какао на молоке	200	2,6	3,5	15,4	103,5	
	Всего	450				468,9	
ОБЕД							
92	Лук порционный	30	0,5	-	2,7	13,6	
38	Суп рыбный	200	10,4	12,4	17,7	222,8	
54	Ленивые голубцы с мясом	200	14,8	11,7	11,7	211,7	
	Сок	170	-	-	21,5	86,0	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	660				661,0	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	40	2,4	6,4	24,4	164,8	
	Кисломолочный напиток	130	4,2	2,6	6,2	64,2	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	270				277,0	
УЖИН							
73	Биточки рыбные	80	13,9	5,0	1,3	105,8	
74	Перловый гарнир	140	3,3	2,4	25,8	138,0	
29	Чай сладкий с молоком	200	2,8	1,2	16,6	88,5	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	64,0	
	Всего	450				396,3	
	Всего за день					1803,2	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее- зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
56	Пшениный кулеш на молоке с маслом	200/5	6,0	5,3	26,2	176,5	
	Хлеб с маслом	40/5	3,0,	4,9	21,2	140,9	
11	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	4,6	16,7	118,2	
	Всего	450				435,6	
ОБЕД							
57	Закуска из моркови отварной	50	0,4	0,9	2,3	18,9	
53	Свекольник на м. б со сметаной	180/10	2,5	7,6	15,6	140,7	
59	Суфле из печени	80	19,2	5,9	3,8	144,9	
34	Картофельное пюре	130	3,9	5,0	24,8	160,1	
7	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,9	-	13,6	55,2	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	690				646,7	
ПОЛДНИК							
101	Булочка Хачапури	80	6,9	5,1	37,7	224,8	
	Молоко кипяченое	170	5,3	3,8	7,2	84,0	
	Всего	250				308,8	
УЖИН							
	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,4	63,2	
100	Запеканка морковная с повидлом	140/20	3,4	4,6	29,0	171,0	
2	Чай сладкий	180	-	-	11,0	44,0	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	68,0	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	510				394,2	
	Всего за день					1785,3	